আশালতা শিরিজ—১

প্রাথমিক যুযুৎসু

(মেজদা পদ্ধতি)

"সরস্বতী সমিতি", "কমলা ক্লাব" ও "কমলা ইন্‌ষ্টিটিউট্",

"সিমলা ব্যায়াম সমিতি", "চন্দ্র স্পোর্টিং",

"আনন্দ স্পোর্টিং ক্লাব" প্রভৃতির

ভূতপূর্ব্ব যুযুৎসু প্রবর্ত্তক

ও প্রধান শিক্ষক

এবং বর্ত্তমানে

"ক্যাল্‌কাটা ফিসিক্যাল্ এসোসিয়েসন্", "বাণী-মন্দির",

"বেলঘরিয়া হেল্‌থ্ সিকার্স ক্লাব" প্রভৃতির

যুযুৎসু প্রবর্ত্তক ও প্রধান শিক্ষক

প্রফেসার—শ্রীসুবল চাঁদ চন্দ্র

প্রণীত।

"নবযুগ বাণী ভবন"

১৫ জীবন কৃষ্ণ মিত্র রোড, বেলগেছিয়া,

কলিকাতা।

দাম বার আনা মাত্র]

প্রফেসার—শ্রীসুবল চাঁদ চন্দ্র।

উৎসর্গ পত্র (ক)

প্রাথমিক যুযুৎসু—প্রথম ভাগ

কল্যাণীয়—

ডাঃ সরোজ কুমার ধর,

(এল্. এম্. এফ্. ;)

স্নেহাস্পদেষু !

ভাই সরোজ !

যুযুৎসু বিষয়ে তুমিই
আমার গুরু
তাই
ইহার প্রথম ফলটী তোমাকেই
নিবেদন কর্‌লুম্।
জানি
ইহা সামান্য হ'লেও
তুমি সানন্দে গ্রহণ কর্‌বে।

ইতি—

তোমার—ছোট দা'

"মন্দির বাগান" বেলঘরিয়া

শুক্রবার,—
১১ই ভাদ্র, ১৩৩৮ সাল।

উৎসর্গ পত্র (খ)

প্রাথমিক যুযুৎসু—দ্বিতীয় ভাগ

প্রিয়তম !

শ্রীমান্ নির্ম্মল চন্দ্র বন্দ্যোপাধ্যায়

স্নেহাস্পদেষু

প্রিয় নির্ম্মল !

আমার এই
'কথোকথায় যুযুৎসু'টী
তোমায় উৎসর্গ করলুম্।
কেন করলুম্
জানি না ;
বোধ হয়
কর্ত্তব্য হিসাবেই।

ইতি—

তোমাদের—'মেজদা'

"মন্দির বাগান"
বেলঘরিয়া

রবিবার,—
২৭শে ভাদ্র, ১৩৩৮ সাল

প্রকাশকের নিবেদন

আমার শ্রদ্ধেয় বন্ধু বিখ্যাত যুযুৎসুগীর প্রফেসার শ্রীযুক্ত সুবল চাঁদ চন্দ্র মহাশয়ের রচিত এই "প্রাথমিক যুযুৎসু" নামক প্রবন্ধটী আমাদের 'বাণী মন্দির' পরিচালিত "বীণা" নামক (হস্ত লিখিত) ত্রৈমাসিক পত্রিকায় প্রকাশের জন্য পাঠাইয়া দেন। কিন্তু আমি ইহা পাঠ করিয়া দেখিলাম যে, এইরূপ প্রবন্ধ আমাদের "বীণা" পত্রিকার মধ্যে সীমাবদ্ধ না রাখিয়া জনসাধারণের মধ্যে প্রচার করাই যুক্তি যুক্ত। কারণ এই প্রবন্ধে এমন সব যুযুৎসু সম্বন্ধীয় সারগর্ভ বিষয় উল্লিখিত হইয়াছে যে, ইহা কেবল যুযুৎসু শিক্ষার্থীরই সহায়তা করিবে তাহা নহে ; পরন্তু ইহা প্রত্যেক যুযুৎসু শিক্ষকের ও যথেষ্ট সহায়তা করিবে। কাজেই আমার মনে হয় ইহা প্রত্যেক যুযুৎসু শিক্ষকের নিকটেই এক একখানি করিয়া রাখা উচিৎ; এবং ইহাতে তাঁহাদের ছাত্র দিগকে শিক্ষা দিবার পক্ষেও যথেষ্ট সাহায্য করিবে। সেইজন্য আমি গ্রন্থকারের অনিচ্ছা সত্ত্বেই ইহা পুস্তক আকারে প্রকাশ করিলাম।

এই পুস্তকখানিকে আরও সুন্দর ও কার্য্যকরী করিবার জন্য পূর্ব্বে বিভিন্ন পত্রিকায় প্রকাশিত গ্রন্থকারের আরও দুই তিনটী প্রবন্ধ ইহার সহিত সংযোজিত করিলাম; এবং গ্রন্থকারও শেষ অংশে তাঁহার "কথোকথায় যুযুৎসু" নামক একটী নূতন ধরণের যুযুৎসুর প্রবন্ধ এবং তাহার উপযুক্ত কয়েক-খানি হাফটোন ব্লক ও আমাকে ব্যবহার করিতে দিয়া এই পুস্তকের সৌন্দর্য্য কতখানি বৃদ্ধি বা হানি করিয়াছেন তাহার বিচারের ভার পাঠকদিগের উপর দিয়াই আমি নিশ্চিন্ত রহিলাম।

সর্ব্বশেষে সুধী সমাজে আমার এই নিবেদন যে, এই ধরণের পুস্তক ইহার পুর্ব্বে আর কখনও বাংলায় বা ভারতে প্রকাশিত হয় নাই। কাজেই ইহার মধ্যে অনেক ত্রুটী রহিতে পারে। আশা করি সে সকল ত্রুটী মার্জ্জনা করিয়া পুস্তকখানি প্রচারের সহায়তা করিবেন। ইতি—

বেলগেছিয়া, ১লা সেপ্টেম্বর ১৯৩১	}	বিনীত— শ্রীসুরেন্দ্র কৃষ্ণ মিত্র।

কৈফিয়ৎ

"প্রাথমিক যুযুৎসু" বইখানি বড়ই অপ্রত্যাশিত ভাবে বাহির হইল। কারণ এই প্রবন্ধটী আমি "বাণী-মন্দির" পরিচালিত 'বীণা' পত্রিকায় * প্রকাশের জন্য পাঠাইয়াছিলাম; কিন্তু উহার সম্পাদক মহাশয় ঐ প্রবন্ধটী তাঁহার পত্রিকায় প্রকাশ না করিয়া পুস্তক আকারে বাহির করিলেন। ইহার কারণ জিজ্ঞাসা করায় তিনি জবাব দিলেন,—"আমার খুসি,—জোর।" বলুন, ইহার উপর আর কি কথা হইতে পারে? কাজেই আমাকে তাঁহার নিকট হার স্বীকার করিতে বাধ্য হইতেই হইল। মানুষ সকল সময় নিজের স্বাধীনতা রক্ষা করিতে পারে;—কিন্তু মা বাপ, ভাই ভগিনী, বন্ধু বান্ধব ইহাদিগের নিকট সকল সময় তাহা বজায় রাখা সম্ভব হয় না। এ ক্ষেত্রে আমার হইলও তাহাই।

---

* ইহা হস্তলিখিত ত্রৈমাসিক পত্র "বাণী মন্দির" হইতে নিয়মিত ভাবে প্রকাশিত হয়।

যাহা হউক ইহা যখন পুস্তক আকারেই প্রকাশ হইল, তখন ইহার সম্বন্ধে দু'চারিটী কথা বলিয়া আমার দায়িত্বটা ঘাড় হইতে নামাইয়া দিই। প্রথমেই জানাইতে বাধ্য হইতেছি যে, এই পুস্তক প্রকাশের পূর্ব্বে ইহা একবার আমার অন্তরঙ্গ দিগের নিকট দেখাইয়া বা পাঠ করাইয়া ভুল সংশোধন করিয়া লইতে পারা গেল না। সেইজন্য তাঁহাদের নিকট আমি এই অবসরে মার্জ্জনা ভিক্ষা চাহিতেছি; আশা করি ইহাতে বঞ্চিত হইব না। দ্বিতীয়তঃ পুস্তক যখন বাহিরই হইল, তখন ইহার একটা 'উৎসর্গ পত্র' দেওয়া প্রয়োজন বিবেচনা করি; কাজেই আমার যুযুৎসু বিষয়ের ওস্তাদ যিনি—গুরু যিনি, তাঁহাকেই আমার যুযুৎসুর প্রথম ফলটী নিবেদন করা গেল। অবশ্য তিনি আমার আত্মীয় ও সম্পর্কে ছোট ভাই হইলেও যুযুৎসু বিষয়ে ত তিনিই আমার গুরু; কাজেই এই কথাটী সকল সময় আমায় স্বীকার পাইতেই হইবে।

আর পুস্তকখানি আরও কিছু ভাল করিবার জন্য ইহার শেষে "কথোকথায় যুযুৎসু" নামে একটী নূতন ধরণের যুযুৎসু শিক্ষা প্রণালী সচিত্রে সংযো-

জিত করা হইল ; এবং সেই অংশটী অপর একজন উপযুক্ত ব্যক্তিকেই উৎসর্গ করা হইল।

আর সর্ব্বশেষে ইহার পাঠক পাঠিকাগণের নিকট আমার এই নিবেদন যে, যদি আমার যুযুৎসু বক্তব্যের মধ্যে কোথাও কোন প্রকার ভুল বুঝান হইয়া থাকে তবে তাঁহারা যদি দয়া করিয়া সেই ভুলটী সংশোধন করিয়া পত্রের দ্বারায় আমাকে জানান, তাহা হইলে ইহার দ্বিতীয় সংস্করণে তাঁহাদের নাম ধাম সমেত কৃতজ্ঞতা সহকারে সেই ভুল সংশোধনের চেষ্টা পাইব। ইতি—

বেলঘরিয়া,
২৮শে আগষ্ট ১৯৩১

বশংবদ্
শ্রীসুবল চাঁদ চন্দ্র।

সূচিপত্র

প্রথম ভাগ

বিষয় | পৃষ্ঠা

দ্বিতীয় ভাগ

পরিশিষ্ট

প্রাথমিক যুযুৎসু

(মেজদা পদ্ধতি)

প্রথম ভাগ।

প্রাথমিক যুযুৎসু

(প্রথম ভাগ)

প্রথম অধ্যায়

প্রস্তাবনা

যুযুৎসু কৌশল শিক্ষা করিতে হইলে যে সকল বিষয় পূর্ব্ব হইতে শিক্ষাকরা বিশেষ প্রয়োজন, কেবল সেই সকল বিষয় এই প্রবন্ধে আলোচনা করা হইল। এইগুলি রীতিমত অভ্যাস হইলে, তাহার পরে 'যুযুৎসু কৌশল' মনোযোগ সহকারে শিক্ষা করিলে তবে ঐ বিদ্যায় আয়ত্ব লাভ করা সম্ভব হয় ; নচেৎ সেই শিক্ষার দ্বারা প্রকৃত কাজ না হইয়া, তাহাকে কেবল জনসাধারণের সম্মুখে যুযুৎসুর (show) খেলা দেখাইবার উপযুক্তই করিয়া তুলিবে। তবে ইহা হইতে একটী মহা

লাভ হয় এই যে, এইরূপ খেলা (show) দেখাই-বার ফলে জনসাধারণের মন আকর্ষণ করিয়া এই পথে নূতন নূতন ব্যক্তিকে আনয়ন করা খুবই সহজ হইয়া উঠে।

যদি কাহারও প্রকৃতই যুযুৎসু কৌশল শিক্ষা করিবার বাসনা থাকে, তাহা হইলে তাহাকে প্রথম হইতে ঐ ভাবে শিক্ষা লাভ না করিয়া আমি যে পদ্ধতি অনুসারে শিক্ষা করিবার মতলব বলিতেছি, যদি সেই ভাবে কিছুদিন উহা অভ্যাস করা যায়, তাহা হইলে আমি নিশ্চয় করিয়া বলিতে পারি যে, সেই ব্যক্তি অতি অল্প দিনের মধ্যেই একজন আদর্শ যুযুৎসুগীর বলিয়া খ্যাতি লাভ করিতে সমর্থ হইবে। কিন্তু এক্ষণে কথা হইল, আমি যে পদ্ধতি অনুসারে ঐ কৌশলটী শিক্ষা করিবার উপদেশ দিতেছি তাহাতে উহা শিক্ষা করিতে কিছু অধিক সময় লাগিয়া যাইবে। কিন্তু তাহা হইলেও আমি যুযুৎসু শিক্ষার্থীদিগকে কিছু দিন ধৈর্য্য সহকারে ঐ অধিক সময় ব্যায় করিয়াই এই কৌশলটী শিক্ষা করিতে অনুমতি দিই। কারণ আমি জানি, ইহাতে শিক্ষার্থীদিগের কিছু অধিক সময় লাগিল

বটে, কিন্তু ইহার ফলে তাহারা প্রত্যেকেই এই যুযুৎসু কৌশলটী (Ju-jutsu Art) সম্পূর্ণভাবে শিক্ষা লাভ করিতে সক্ষম হইয়া উঠিবে। আর তাহা না করিয়া যদি শীঘ্র শীঘ্র ঐ কৌশলটী শিক্ষা করিতে অগ্রসর হওয়া যায়, তবে আমি খুব দৃঢ়তার সহিতই বলিতে পারি যে, তাহাতে তাহারা কিছুতেই ঐ বিষয়টী সম্পূর্ণ ভাবে আয়ত্ত করিতে সক্ষম হইবে না। ফলে তাহাদের দ্বারায় কেবল যুযুৎসুর খেলা (show) দেখানই সম্ভব হইয়া উঠিবে, এবং বিপদ কালে তাহারা আত্মরক্ষা করিতে কিছুতেই সক্ষম হইয়া উঠিবে না।

আমি কেন এই ভাবের কথা বলিতেছি তাহা আরও সহজভাবে বুঝাইবার চেষ্টা করিতেছি। বোধ হয় ইহাতে কাহারও বুঝিতে কোনও অসুবিধা হইবে না। যেমন মনে কর কোন একটা ফল বা ফুলের গাছ, অথবা অপর কোনও চাষ আবাদ করিতে হইলে যদি তাহা হইতে ভাল ফসলের আশা করা হয়, তবে প্রথমেই সেই জমীটাকে খুব ভাল ভাবে প্রস্তুত করিয়া লওয়া প্রয়োজন; নহিলে যেমন তাহা হইতে ভাল ফসল লাভ করা

সম্ভব হয় না, সেইরূপ যুযুৎসু বা অন্য যে কোন বিষয়ই বলুন না কেন, প্রথমে নিজেকে প্রস্তুত না করিলে তাহা হইতেও সেইরূপ কোন ফল লাভ করা সম্ভব হইবে না। সেই হেতু যুযুৎসু শিক্ষার্থী-দিগকে আমি আবার বলি,—তাহারা যেন আমার পদ্ধতি অনুসারে পূর্ব্ব হইতেই আপনাদিগকে যুযুৎসু কৌশল শিক্ষার উপযুক্ত করিয়া, তাহার পরে উহা শিক্ষা করিতে অগ্রসর হয়। কারণ ইহাতে লাভ ভিন্ন কোনও লোক্সান হইবে না জানিবে।

সংক্ষিপ্ত পরিচয়

জগতে যত প্রকার আত্মরক্ষার কৌশল আবি-স্কৃত হইয়াছে যুযুৎসু কৌশল তাহাদের অন্যতম। জাপানীদিগের একাগ্র চেষ্টায় ও যত্নে উহা আজ উন্নতির সর্ব্বোচ্চ সোপানে আরূঢ় হইবার সৌভাগ্য লাভ করিয়াছে; এবং এক্ষণে উহা জাপান রাজ্য হইতে ক্রমে জগতের সর্ব্বত্রই বিস্তার লাভ করি-তেছে। এমন কি এই ভারতবর্ষেও দিন দিন ইহার চর্চ্চা বৃদ্ধি পাইতেছে বলিয়া মনে হয়। জগতের মধ্যে জাপান রাজ্যের পরেই খাস ইং-

লণ্ডেই ইহার চর্চ্চার নিদর্শন পাওয়া যাইতেছে। যদিও সুদূর আমেরিকাতেও ইহার চর্চ্চা আরম্ভ হইয়াছে ; কিন্তু তথায় তাহা এখনও তেমন উন্নতি লাভ করিতে পারে নাই। তবে তাহারা এ বিষয়ে যেরূপ মনোনিবেশ করিয়াছে, তাহাতে মনে হয় শীঘ্রই তাহারাও ইংলণ্ডের সমতুল্য হইতে সক্ষম হইয়া উঠিবে।

ইহার উৎপত্তি ও উন্নতি

বৈদিক ভারতেও একপ্রকার আত্মরক্ষার কৌশল দৃষ্ট হইয়া থাকে, তাহাও এই যুযুৎসু কৌশলের অনুরূপ বলিয়াই মনে হয়। তবে সে সময়ে উহা বর্ত্তমানের ন্যায় এরূপ উন্নতি লাভ করিতে পারে নাই, বা পারিলেও উপযুক্ত চর্চ্চার অভাবে উহা ক্রমশঃ সাধারণের মন হইতে লুপ্ত হইয়া পুঁথির মধ্যেই আশ্রয় লইতে বাধ্য হইয়াছে। এই সম্বন্ধে বৈদিক যুগ হইতে বৌদ্ধ যুগ পর্য্যন্ত পুরাণ সংহিতার প্রতি মনোনিবেশ করিলে আজও ইহার অনেক নিদর্শন পাওয়া যায়। পূর্ব্বকালে সন্ন্যাসী সম্প্রদায়ের মধ্যে রাজনীতি, ধর্ম্মনীতি,

সমাজনীতি, অর্থনীতি, সমরনীতি অর্থাৎ সকল নীতিরই চর্চ্চা হইত ; এবং তাঁহারা ধর্ম্মপ্রচারের সঙ্গে সঙ্গে উপযুক্ত বোধে সকল বিষয়েরই শিক্ষা দিতেন। বৌদ্ধযুগের সন্ন্যাসী সম্প্রদায়ের মধ্যেও ঐ সকল গুণ বর্ত্তমান ছিল এবং তাঁহাদের দ্বারাই 'শ্যাম' ও 'চীনদেশে' বৌদ্ধধর্ম্ম প্রচারের সঙ্গে সঙ্গে যুযুৎসু কৌশলও প্রচারিত হয়। পরে তাহা হইতে 'কোরিয়া' ও 'জাপানে' যায় ; এবং জাপানবাসীর আন্তরীক চেষ্টায় ও যত্নে উহা আজ এইরূপ বৈজ্ঞানিক আকারে পরিণত হইয়াছে।

যুযুৎসু শব্দের প্রতি লক্ষ্য রাখিলেও জানিতে পারা যায় যে, উহা মূল সংস্কৃত ভাষা হইতে বাঙ্গলা ভাষায় চালিত হইয়াছে। যুযুৎসু অর্থে যুদ্ধাভিলাষী বা সমরেচ্ছু বুঝায়। ব্যাকরণ মতে (শীলার্থে) যুধ্+উ, ক। বিশেষণ, ত্রিলিঙ্গ হইতেছে। তাহা হইলে এক্ষণে দেখা যাইতেছে যে, বৌদ্ধযুগের বহু পূর্ব্বেও আমাদের দেশে ঐ শব্দের প্রচলন ছিল। এবং সেই যুগ হইতেই ইহার নিদর্শন পাওয়া যাইতেছে। সেই কারণেই আমার মনে হয়, যুযুৎসু কৌশল ভারতবাসীর দ্বারাই সর্ব্বপ্রথম আবিষ্কৃত ও

প্রচারিত হয়। যাহা হউক এক্ষণে যুযুৎসু খেলার সম্বন্ধে কয়েকটী জ্ঞাতব্য বিষয় বলিয়া আমার এই প্রবন্ধ শেষ করিব।

যুযুৎসু কি?

প্রথমতঃ দেখা যাউক "যুযুৎসু কৌশল" কি ;— "যে কৌশল সাহায্যে বিনা অস্ত্রে আততায়ীর সম্মুখীন হইয়া তাহার সকল আক্রমণকে প্রতিহত করিয়া তাহাকে কৌশল পূর্ব্বক আপনার আয়ত্তে আনিতে পারা যায়, তাহারই নাম "যুযুৎসু কৌশল"।

যুযুৎসুর ক্রম

এইবার যুযুৎসুর শ্রেণীর সম্বন্ধে কিছু বলিবার প্রয়োজন বোধ করি। বর্ত্তমানে যে ভাবে যুযুৎসুর চর্চ্চা আরম্ভ হইয়াছে, তাহাতে উহাকে মোটামুটি ৫ ভাগে বিভক্ত করা যাইতে পারে ; যথা :—

১ম। "যে কৌশল সাহায্যে বিনা আঘাতে আততায়ীর নিকট হইতে নিজেকে মুক্ত করিয়া লইতে পারা যায়, তাহাকে Extricate (Kata) বা মুক্ত হওয়া বলে।"

২য়। "যে কৌশল সাহায্যে আততায়ীর পদাঘাত বা মুষ্টাঘাতকে প্রতিহত করিয়া তাহাকে নিজের ইচ্ছামত আয়ত্তে আনিতে পারা যায়, তাহাকে Lock বা গাঁঠ বলে।"

৩য়। "যে কৌশল সাহায্যে আততায়ীকে ধরিয়া বা না ধরিয়া নিজের ইচ্ছামত মাটিতে ফেলিয়া দেওয়া যায়, তাহাকে Throwing বা পছাড় বলে।"

৪র্থ। "যে কৌশল সাহায্যে আততায়ীকে মাটীতে ফেলিয়া নিজের ইচ্ছামত আয়ত্তে রাখিতে পারা যায়, তাহাকে Ground lock বা জমির গাঁঠ বলে।"

৫ম। "যে কৌশল সাহায্যে আততায়ীর শরীরের স্নায়ু ও শিরা (Nerves & Veins) টিপিয়া তাহার সেই অংশটীকে অবশ করিয়া দেওয়া যায়, তাহাকে Choking বা টিপ্‌নি বলে।"

সাধারণ লোকে এই শেষোক্ত কৌশলটীকেই কেবল যুযুৎসু কৌশল বলিয়া ধারণা করে। কিন্তু প্রকৃত তাহা নহে, উপরোক্ত চারি প্রকার কৌশলও

যুযুৎসুর অন্তর্ভুক্ত। এতদ্ভিন্ন আরও কয়েক শ্রেণীর যুযুৎসু কৌশল দৃষ্ট হইয়া থাকে ; যেমন ঃ—

(ক) "ছড়ির (Walking stick) সাহায্যে এক প্রকার যুযুৎসু কৌশল দৃষ্ট হয়। ইহা জাপান ও আমেরিকায় খুব প্রচলিত আছে।

(খ) "জামার গলা, জামা ও কোমর-বন্ধ (Callor, Coat & Belt) সাহায্যে এক প্রকার যুযুৎসু কৌশল দৃষ্ট হয়। ইহাও জাপান ও আমেরিকায় প্রচলিত আছে।"

(গ) "রুমালী বা রুমাল (Handkerchief) সাহায্যে অন্য এক প্রকার যুযুৎসু কৌশল দৃষ্ট হইয়া থাকে। ইহা জাপান ও ভারতবর্ষের কতক অংশে আজিও দেখিতে পাওয়া যায়।"

পড়ন শিক্ষা

এক্ষণে যুযুৎসু শিক্ষার্থীদিগকে পড়ন সম্বন্ধে কিছু বলিবার প্রয়োজন বোধ করি। কারণ ইহা শিক্ষা না করিলে যুযুৎসু কৌশল ঠিক ভাবে শিক্ষা করা যাইতেই পারে না। কেন না আত্মরক্ষা কৌশলের ইহা একটী প্রধান বিষয়। কাজেই

শিক্ষার্থীগণকে কোন্ সময় কি ভাবে জমিতে পড়িতে বা উঠিতে হইবে, তাহা পূর্ব্ব হইতেই অভ্যাস না থাকিলে কাজের সময় অনেক অসুবিধা ভোগ করিতে হইবে। এমন কি হয়ত অনেক সময় খেলিতে খেলিতে হঠাৎ পড়িয়া গিয়া হাতে, পায়ে, অথবা শরীরের অন্য কোনও স্থানে বিশেষ আঘাত লাগিবার বা ভাঙ্গিয়া যাইবার সম্ভবনা খুবই বেশী থাকিতে পারে। কাজেই যুযুৎসু শিক্ষার্থীদিগকে পূর্ব্ব হইতেই ইহা বিশেষভাবে অভ্যাস করা প্রয়োজন।

হস্তদ্বয় গঠন

যুযুৎসু খেলোয়াড়ের হস্তদ্বয়ই হইল তাহার আত্মরক্ষার একমাত্র সম্বল ; কারণ ঐ হস্ত দ্বারাই তাহাকে সর্ব্বদা বিপক্ষের মুষ্টাঘাতের উপর আঘাত করিয়া কৌশল পূর্ব্বক ধরিতে হয়। কাজেই তাহার হস্তদ্বয়কে প্রথম হইতেই আত্ম-রক্ষার উপযুক্ত করিয়া লওয়া বিশেষ প্রয়োজন। যদি একখণ্ড রুল-কাষ্ঠের দ্বারায় হস্তের কফনি বা কনুই হইতে আঙ্গুলের গোড়া অবধি অল্পে অল্পে

আঘাত করিয়া উহা শক্ত করিয়া লইতে পারা যায়, তাহা হইলে উহা নিশ্চয়ই যুযুৎসু খেলার উপযুক্ত হইয়া উঠিবে। তখন ঐ হস্তের দ্বারায় বিপক্ষের মুষ্টাঘাতের উপর আঘাত করিয়া ধরিতে কোনও অসুবিধা হইবে না।

ক্ষিপ্রকারিতা

সকল কৌশলের মূল ভিত্তিই হইল ক্ষিপ্রকারিতা। এই ক্ষিপ্রকারিতা না থাকিলে মানবে শুধুই কৌশল শিক্ষা করিয়া কি করিবে? অতএব এই ক্ষিপ্র-কারিতার বিষয় শিক্ষা করিতে হইলে Skipping (দড়ি লইয়া লাফালাফি করিবার যন্ত্র বিশেষ) লইয়া কয়েক প্রকার ব্যায়াম ও ক্রীড়া অভ্যাস করা বিশেষ প্রয়োজন। কারণ ইহার দ্বারায় যেমন একদিকে ক্ষিপ্রকারিতা শিক্ষা লাভ করা যায়, আবার অপরদিকেও তেমন অঙ্গ সৌষ্ঠব গঠনের সঙ্গে সঙ্গে 'দম'ও বর্দ্ধিত হইয়া থাকে। কাজেই ইহা যুযুৎসু শিক্ষার্থীর পক্ষে অভ্যাস করা বিশেষ প্রয়োজন।

সাহস

যে কোনও বিষয়ে জয়ী হইবার প্রধান কারণই হইল সাহস। এই সাহস ব্যতিরেকে কোনও কৌশল বা কোনও শারীরিক শক্তিই কাহাকেও জয়ী করিতে সক্ষম হয় না। কাজেই বিপদের সময় যাহাতে কোনরূপ দুর্ব্বলতা আসিয়া মনকে অবরুদ্ধ করিতে না পারে সেদিকে যেন সর্ব্বদাই 'খেয়াল' বা হুঁশ থাকে। অর্থাৎ যে কোনও বিপদের সময় যদি নিজেকে ঠিক রাখিয়া সেই বিপদের প্রতি-বিধান কল্পে দৃঢ় পদে দণ্ডায়মান হওয়া যায়, তবে নিশ্চয়ই সেই বিপদ হইতে জয়ী হইয়া ফিরিয়া আসা সম্ভব হয়; নচেৎ নানা বিপদ আপদে নিজেকে ক্ষতিগ্রস্ত হইয়া ফিরিয়া আসিতে বাধ্য হইতে হয়। অতএব যুযুৎসু শিক্ষার্থীদিগকেও এই বিষয়ে সকল সময়ই 'খেয়াল' বা হুঁশিয়ার হইয়া থাকিতে হইবে।

ব্যায়াম ও শরীর গঠন

সাধারণ লোকের একটা ধারণা আছে যে, গায়ের জোর বা ক্ষমতা কম থাকিলেও যুযুৎসু

কৌশলীর নিকট বলবান ব্যক্তি মোটেই দাঁড়াইতে পারিবে না। কিন্তু ইহা সম্পূর্ণই ভুল। গায়ের ক্ষমতা না থাকিলে যেমন অন্যান্য বিষয়ে নানান্ অসুবিধায় পড়িতে হয়, এই যুযুৎসু সম্বন্ধেও ঐ একই কথা বলা চলে। অর্থাৎ সর্ব্বপ্রথমেই চাই শরীরের ক্ষমতা। তাহার পর যুযুৎসু বলুন, কুস্তি বলুন, মুষ্টিযুদ্ধ বলুন বা অন্যান্য যাহাই কিছু বলুন না কেন, তখন সবই কিছু চালান সম্ভব হইতে পারিবে। কাজেই যুযুৎসু শিক্ষার্থীদিগকে পূর্ব্ব হইতেই ইহার উপযুক্ত কয়েকটী ব্যায়াম অভ্যাস করা প্রয়োজন ; নতুবা বিপদের সময় শুধুই কৌশল সাহায্যে কোনও কাজ হইবে না। সেই কারণ শিক্ষার্থীদিগের শরীর গঠনের জন্য কিরূপ ব্যায়াম অভ্যাস করা প্রয়োজন তাহা নিম্নে কিঞ্চিৎ আভাস দিলাম।

প্রথমতঃ—মাংস পেশীর উপর এরূপ আয়ত্ত থাকা আবশ্যক যাহার সাহায্যে ইচ্ছামত যে কোনও মাংসপেশীকে শক্ত বা নরম করিতে পারা যায়।

দ্বিতীয়তঃ—এমন কয়েক প্রকার Balance Exercise (সাম্য ভার আনয়নের কৌশল বিশেষ)

অভ্যাস করা প্রয়োজন, যাহার সাহায্যে যে কোনও সময় যে কোনও পায়ের উপর ভর দিয়া আততায়ীকে জমি হইতে উপরে উঠাইয়া লইতে পারা যায়।

আমার মনে হয়, ঠিক এইভাবে শরীর গঠন করিতে হইলে ডন, বৈঠক, বারবেলের সঙ্গে সঙ্গে Free-hand Exercise অর্থাৎ খালি হাতের ব্যায়াম এবং তাহার সঙ্গে কয়েক প্রকার পায়ের ব্যায়ামও অভ্যাস করা প্রয়োজন। সমুদয় ব্যায়াম এই প্রবন্ধে দেখান সম্ভব নয়; কাজেই আমি মাত্র কয়েকটী বিশেষ প্রয়োজনীয় ব্যায়াম এই প্রবন্ধের দ্বিতীয় অধ্যায়ে উল্লেখ করিলাম। আশা করি তাহা পাঠে ইহার উপকারিতা উপলব্ধি করিতে পারা যাইবে।

পাঁয়তাড়া

যুযুৎসু খেলোয়াড়কে সাধারণতঃ বামপদ সম্মুখে রাখিয়া নিজের Balance বা টাল্ লইয়া শরীর কিছু কাৎভাবে পিছন দিকে হেলাইয়া বিপক্ষের চক্ষের উপর দৃষ্টি রাখিয়া দাঁড়াইতে হইবে। এবং বিপক্ষের পাঁয়তাড়া পরিবর্ত্তনের সঙ্গে সঙ্গে নিজের পাঁয়তাড়াও

পরিবর্ত্তন করিয়া লইতে হইবে। কাজেই পাঁয়তাড়ার দিকে বিশেষ ভাবে দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য। কিন্তু বিপক্ষের হস্ত পরিবর্ত্তনের সময় নিজের হস্ত পরিবর্ত্তনের কোনও প্রয়োজন নাই; কারণ ইহাতে আমি নিজের সুবিধামত তাহাকে যে কোনও প্যাঁচে আনিতে সক্ষম হইব।

সেলামী

প্রত্যেক খেলার পূর্ব্বেই উভয় পক্ষের মধ্যে সেলামী বা অভিবাদন প্রথা চিরকালাবধিই চলিয়া আসিতেছে। তবে বিভিন্ন খেলায় বিভিন্ন প্রকারের সেলামীর রীতি প্রচলিত আছে। এই যুযুৎসু খেলার মধ্যেও একটী ভিন্ন প্রকারের সেলামীর প্রথা অদ্যাবধিই চলিয়া আসিতেছে, তাহা এইরূপ; যথা:—"প্রত্যেক খেলোয়াড় তাহার বিপক্ষের সম্মুখে এরূপ দূরত্বে দণ্ডায়মান হইবে, যাহাতে তাহাদের উভয়ের মধ্যে আপন আপন হস্তের পাঁচ হস্ত পরিমিত জমি ব্যবধান থাকে। এক্ষণে ইহার দূরত্বের সীমারেখায় উভয়কে উভয়ের বামপদ সম্মুখে রাখিয়া পাঁয়তাড়া মিলাইয়া দণ্ডায়মান হইতে

হইবে ; পরে একই নির্দ্দিষ্ট সময়ে উভয়ে উভয়ের হস্তদ্বয় এইরূপে সম্মুখে তুলিয়া দাও, যাহাতে তাহা-দের উভয়ের হস্তের তালুদ্বয় জমি হইতে সমান্তর ভাবে আপন আপন স্কন্ধ হইতে সম্মুখ দিকে এক হস্ত পরিমিত ব্যবধানে অবস্থিত হয়। এক্ষণে ঐ অবস্থা হইতে ঠিক একই সময়ে উভয়ে উভয়ের হস্তদ্বয় এইরূপে পশ্চাৎ দিকে লইয়া যাও যাহাতে উভয়ের হস্তদ্বয় পূর্ব্বের ন্যায় জমী হইতে সমান্তর ভাবে আপন আপন পাছা হইতে পিছনদিকে এক মুষ্টি পরিমিত ব্যবধানে থাকে। এইবার প্রথমবারের ন্যায় হস্তদ্বয় সম্মুখে তুলিবার সময় এইরূপে একটা লাফ দিতে হইবে যাহাতে উভয়ে উভয়ের মধ্য স্থানে আসিয়া পরস্পর পরস্পরের বাহুদ্বয় স্পর্শ করিতে পারে। এই অবস্থা হইতে উভয়ে উভয়ের হস্তদ্বয় এরূপভাবে নিজের দিকে টানিয়া জোড় হস্তে নমস্কার দিবার চেষ্টা করিবে, যাহাতে ঠিক সেই সময়ের মধ্যেই পুনর্ব্বার পিছনে লম্ফ দিয়া পূর্ব্বের স্থানে আসিতে পারা যায়। তবে একটী কথা সকল সময়েই স্মরণ রাখিতে হইবে যে, প্রত্যেক বারে লম্ফের সময়েই যেন উভয়ের বাম

পদ সম্মুখভাগে আগাইয়া থাকে ; এবং হস্তদ্বয় সম্মুখে তুলিবার ও নামাইবার অবস্থাটী এইরূপ ভাবে করিতে হইবে, যেন তাহা ইচ্ছা করিয়াই দোলান হইতেছে বুঝায়। এই ভাবে কিছুদিন অভ্যাস করিলে পর এই 'সেলামী'ও খুব সহজ হইয়া উঠিবে, এবং তাহাতে প্রাণে অসীম আনন্দ ও অনুভব করিতে পারিবে।

একটী প্রয়োজনীয় বিষয়

যুযুৎসু খেলোয়াড় কখনও বিপক্ষকে আক্রমণ করিতে যাইবে না ; বরং মস্তিস্ক স্থির রাখিয়া তাহার সমুদয় আক্রমণকে প্রতিহত করিয়া কৌশল-পূর্ব্বক তাহাকে নিজের আয়ত্তে আনিতে চেষ্টা করিবে। কারণ তাহার সমুদয় কৌশল শিক্ষাই হইল কেবল আত্মরক্ষার জন্য। কাজেই আত্ম-রক্ষার কৌশল লইয়া যদি কাহাকেও আক্রমণ করিতে যাওয়া হয়, তাহা হইলে নিজের শরীরের আগল কিছুতেই রক্ষা করা সম্ভব হইবে না। কিন্তু যদি কেহ আমাকে আক্রমণ করিতে আইসে এবং আমি সেই সময়ে তাহার সেই আক্রমণকে প্রতি-

হত করিতে অগ্রসর হই, তাহা হইলে আপনা হইতেই আমার শরীরের আগল আসিয়া পড়িবে; এবং সেই অবসরে আমি তাহাকে ধরিয়া কৌশল-পূর্ব্বক নিজের আয়ত্তে আনিতে সক্ষম হইব।

প্রাথমিক যুযুৎসু

দ্বিতীয় অধ্যায়

প্রথম ব্যায়াম।

প্রথমতঃ স্থিরভাবে দাঁড়াইয়া হস্তদ্বয় দুই পার্শ্বে প্রসারিত কর; এবং বামপদ সম্মুখদিকে কোমর অবধি তুলিয়া দাও। এক্ষণে বামপদ ও হস্তদ্বয় জমি হইতে সমান্তরভাবে শূন্যে রাখিয়া দক্ষিণ পদের উপর ভর দিয়া ধীরে ধীরে বসিয়া পড়। এবং ঐভাবে ঊর্দ্ধে উঠিয়া পদ ও হস্তদ্বয় যথাস্থানে আনয়ন কর। পরে বাম পদের ন্যায় দক্ষিণ পদ সম্মুখে তুলিয়া লও, ও হস্তদ্বয় দুই পার্শ্বে প্রসারিত করিয়া বামপদের উপর ভর দিয়া ধীরে ধীরে বসিয়া পড়; এবং পূর্ব্বোক্ত ভাবে ঊর্দ্ধে উঠিয়া পদ ও হস্তদ্বয় যথাস্থানে লইয়া যাও। এক্ষণে এই প্রথম ব্যায়ামটী সম্পূর্ণ হইল। এইরূপে দিন ৮ আট হইতে ১০ দশ বার ইহা অভ্যাস করা আবশ্যক।

দ্বিতীয় ব্যায়াম।

প্রথমতঃ স্থিরভাবে দাঁড়াইয়া হস্তদ্বয় এরূপে সোজা ভাবে ঊর্দ্ধদিকে তুলিয়া দাও, যাহাতে করতল-দ্বয় সম্মুখদিকে থাকে। পরে ঐ অবস্থা হইতে ধীরে ধীরে কোমরের ঊর্দ্ধাংশ যতদূর সম্ভব দক্ষিণ পার্শ্বে ঘুরাইয়া লও, ও মাটির দিকে মুখ লইয়া কোমর অবধি হেলিয়া পড়; এবং কোমরের ঊর্দ্ধাংশ নামিবার সময় যেন তোমার বামপদ বাম পার্শ্বে সোজাভাবে কোমর অবধি উঠিতে থাকে। কিন্তু লক্ষ্য করিতে হইবে, যেন তোমার হস্তদ্বয় ও বাম পদ জমি হইতে সমান্তরভাবে শূন্যে অবস্থান করে। এক্ষণে ধীরে ধীরে পূর্ব্ব অবস্থায় ফিরিয়া যাও, এবং পূর্ব্বোক্ত প্রকারে হস্তদ্বয় ঊর্দ্ধে তুলিয়া কোমরের ঊর্দ্ধাংশ যতদূর সম্ভব বামদিকে ঘুরাইয়া লও, ও মাটির দিকে মুখ লইয়া কোমর অবধি হেলিয়া পড়; এক্ষণে কোমরের ঊর্দ্ধাংশ নামাইবার সময় যেন তোমার দক্ষিণ পদ দক্ষিণ দিকে সোজা-ভাবে কোমর অবধি উঠিতে থাকে; এবং পূর্ব্বের ন্যায় হস্তদ্বয় ও দক্ষিণ পদ জমি হইতে সমান্তরভাবে

শূন্যে অবস্থান করে। এইবার ধীরে ধীরে পূর্ব্বাবস্থায় ফিরিয়া যাও। এক্ষণে এই দ্বিতীয় ব্যায়ামটী সম্পূর্ণ হইল। এইরূপে দিন ৮ আট হইতে ১০ দশ বার পর্য্যন্ত ইহা অভ্যাস করা আবশ্যক।

তৃতীয় ব্যায়াম।

প্রথমতঃ স্থিরভাবে দাঁড়াইয়া করদ্বয় মুষ্টিবদ্ধ কর। পরে ঐ মুষ্টিবদ্ধ বাহুদ্বয় এইরূপে দুই পার্শ্বে প্রসারিত কর, যেন তাহা জমি হইতে সমান্তর ভাবে শূন্যে অবস্থান করে। এক্ষণে তোমার দক্ষিণ পদ পশ্চাৎদিকে পাছা অবধি তুলিয়া দাও; কিন্তু লক্ষ্য রাখিতে হইবে, যেন তোমার দক্ষিণ হাঁটু বাম হাঁটুর সহিত সংলগ্ন থাকে; এবং সেই সঙ্গে সঙ্গে কোমরের ঊর্দ্ধাংশ এইভাবে দক্ষিণদিকে ঘুরাইয়া লও যেন তোমার বাহুদ্বয় পার্শ্ব হইতে সম্মুখ ও পশ্চাৎদিকে আসিয়া পড়ে; এক্ষণে কোমরের ঊর্দ্ধাংশ বামদিকে হেলাইয়া বামকর মুষ্টি দ্বারা বামপদের দক্ষিণ পার্শ্বের জমি স্পর্শ কর। এইবার ধীরে ধীরে উপরে উঠিয়া কোমরের ঊর্দ্ধাংশ

বাম পার্শ্বে যথাস্থানে লইয়া যাও। পরে দক্ষিণ পদ ও হস্তদ্বয় যথাস্থানে নামাইয়া দাও। অতঃপর পূর্ব্বের ন্যায় করদ্বয় মুষ্টিবদ্ধ করিয়া ঐ মুষ্টিবদ্ধ বাহুদ্বয় এইরূপে দুই পার্শ্বে প্রসারিত কর, যেন তাহা পূর্ব্বের ন্যায় জমি হইতে সমান্তর ভাবে শূন্যে অবস্থান করে। এইবার তোমার বাম পদ পশ্চাৎ দিকে পাছা অবধি তুলিয়া দাও; কিন্তু এক্ষেত্রেও লক্ষ্য রাখিতে হইবে, যেন তোমার বাম হাঁটু দক্ষিণ হাঁটুর সহিত সংলগ্ন থাকে। সেই সঙ্গে সঙ্গে কোমরের ঊর্দ্ধাংশ এইরূপে বামদিকে ঘুরাইয়া লও, যেন তোমার বাহুদ্বয় দুই পার্শ্ব হইতে সম্মুখ ও পশ্চাৎদিকে আসিয়া পড়ে। এক্ষণে কোমরের ঊর্দ্ধাংশ দক্ষিণ দিকে হেলাইয়া দক্ষিণ কর-মুষ্টি দ্বারা দক্ষিণ পদের বাম পার্শ্বের জমি স্পর্শ কর; এবং ধীরে ধীরে উপরে উঠিয়া কোমরের ঊর্দ্ধাংশ দক্ষিণ পার্শ্বে যথাস্থানে লইয়া যাও। পরে বাম পদ ও হস্তদ্বয় যথাস্থানে নামাইয়া দাও। এক্ষণে এই তৃতীয় ব্যায়ামটী সম্পূর্ণ হইল। এইরূপে দিন ৮আট হইতে ১০ দশ বার ইহা অভ্যাস করা আবশ্যক।

চতুর্থ ব্যায়াম।

প্রথমতঃ স্থিরভাবে দাঁড়াইয়া হস্তদ্বয় এইভাবে পশ্চাৎ দিকে লইয়া যাও, যাহাতে তোমার দক্ষিণ করপৃষ্ঠ বাম কর পুটের মধ্যে থাকে; এবং বাম করপৃষ্ঠ পাছার নিম্নভাগে অবস্থান করে। অতঃপর তোমার কফনিদ্বয় (কনুই দুইটী) শরীর হইতে দুই পার্শ্বে কিঞ্চিৎ ব্যবধানে রাখিয়া মস্তকটী এইরূপ ভাবে পিছন দিকে হেলাইয়া দাও, যাহাতে তোমার উভয় স্কন্ধের উপর চাড় পড়ে। এইবার তোমার চুয়ালটী ধীরে ধীরে যতদূর সম্ভব দক্ষিণ পার্শ্বে ঘুরাইয়া লও, এবং ঐ ভাবে ধীরে ধীরে সম্মুখ দিকে ফিরাইয়া আন। এক্ষণে চুয়ালটী পূর্ব্বের ন্যায় ধীরে ধীরে যতদূর সম্ভব বাম পার্শ্বে ঘুরাইয়া লও, এবং পুনর্ব্বার সম্মুখ দিকে ফিরাইয়া আন। এতক্ষণে এই চতুর্থ ব্যায়ামটী সম্পূর্ণ হইল। এইরূপভাবে দিন ২০ কুড়ি হইতে ৩০ তিরিশ বার ইহা অভ্যাস করা আবশ্যক।

পঞ্চম ব্যায়াম।

প্রথমতঃ স্থিরভাবে দাঁড়াইয়া হস্তদ্বয় এইরূপ ভাবে দুই পার্শ্বে প্রসারিত কর, যেন তাহা জমি হইতে সমান্তর ভাবে শূন্যে অবস্থান করে (অবশ্য হস্তের তালুদ্বয় জমির দিকে থাকিবে)। এক্ষণে তোমার দক্ষিণ পদের দক্ষিণ অংশ বাম পদের হাঁটুর উপর তুলিয়া লও, এবং মেরুদণ্ড সোজা রাখিয়া ধীরে ধীরে বাম পদের আঙ্গুলের উপর ভর দিয়া বসিয়া পড় ; কিন্তু লক্ষ্য রাখিতে হইবে, যেন বসিবার সময় তোমার বাম পদের গোড়ালিটি জমি হইতে উর্দ্ধে উঠিতে থাকে। এক্ষণে ধীরে ধীরে বাম পদের উপর ভর দিয়া উঠিয়া দাঁড়াও, এবং দক্ষিণ পদ ও হস্তদ্বয় যথাস্থানে লইয়া যাও। অতঃপর ঐ অবস্থা হইতে পূর্ব্বের ন্যায় তোমার হস্তদ্বয় জমি হইতে সমান্তর রাখিয়া দুই পার্শ্বে প্রসারিত কর ; অবশ্য এইস্থানেও হস্তের তালুদ্বয় জমির দিকে থাকিবে। এইবার তোমার বাম পদের বাম অংশ দক্ষিণ পদের হাঁটুর উপর তুলিয়া লও। এক্ষণে মেরুদণ্ড সোজা রাখিয়া ধীরে ধীরে দক্ষিণ পদের

আঙ্গুলের উপর ভর দিয়া বসিয়া পড়; কিন্তু বসিবার সময় এবারও যেন তোমার দক্ষিণ পদের গোড়ালিটি জমি হইতে উৰ্দ্ধে উঠিতে থাকে। এইবার পূর্ব্বের ন্যায় দক্ষিণ পদের উপর ভর দিয়া ধীরে ধীরে উৰ্দ্ধে উঠিয়া দাঁড়াও। এক্ষণে এই পঞ্চম ব্যায়ামটী সম্পূর্ণ হইল। এইরূপ ভাবে দিন ৮ আট হইতে ১০ দশ বার ইহা অভ্যাস করা আবশ্যক।

ষষ্ঠ ব্যায়াম।

প্রথমতঃ স্থিরভাবে দাঁড়াইয়া দুই হস্তের দ্বারায় একটী শক্ত খুঁটী চাপিয়া ধর। পরে একটী সরল রেখার উপর পদদ্বয় এইরূপ ভাবে স্থাপন কর যাহাতে তাহারা ভিতর দিক হইতে পরস্পর সমান্তর ভাবে বার অঙ্গুলি পরিমিত জমির ব্যবধানে থাকে। এইবার মস্তকটা নীচু করিয়া শরীরের ঝোঁকে হাঁটু ভাঙ্গিয়া উভয় পদের উপর বসিয়া পড়। তবে বসিবার সময় গোড়ালি দুইটী উৰ্দ্ধে তুলিবে এবং যতদূর সম্ভব দুই পার্শ্বে বাহির করিয়া দিবে। এক্ষণে উভয় পদের উপর ভর দিয়া

এইরূপ ভাবে উঠিয়া পড়, যাহাতে তোমার হাঁটু দুইটী সোজা করিতে, এবং কোমরটীকেও পশ্চাৎ দিকে কিছু মোচড় দিতে পার। এক্ষণে ইহাও জানিতে হইবে যে, উঠিবার সময় গোড়ালি দুইটী যেন পূর্ব্বের ন্যায় জমি স্পর্শ করিয়া পরস্পর সমান্তর ভাবে অবস্থান করে। এক্ষণে এই ষষ্ঠ ব্যায়ামটী সম্পূর্ণ হইল। এইরূপে দিন ২০০ দুই শত হইতে ২৫০ আড়াই শত বার ইহা অভ্যাস করা আবশ্যক।

সপ্তম ব্যায়াম।

প্রথমতঃ স্থিরভাবে দাঁড়াইয়া হস্তদ্বয় উভয় উরুতের উপর স্থাপন কর; এবং দক্ষিণ পদ এক হস্ত সন্মুখ দিকে অগ্রসর করাইয়া জমির উপর রাখিবার সঙ্গে সঙ্গে এইরূপে 'বৈঠক' দিবার ভঙ্গিতে বসিয়া পড়, যেন তোমার পাছা কোনরূপে গোড়ালি স্পর্শ করিতে না পারে। অবশ্য এই ভাবে বসিবার সময় বাম পদের গোড়ালি জমি হইতে উঠিবে, এবং সঙ্গে সঙ্গে আঙ্গুলের উপর

শরীরের কিছু ভার আসিয়া পড়িবে। এক্ষণে তোমার যে পদ পশ্চাতে আছে অর্থাৎ বাম পদের হাঁটুটী জমি হইতে চার হইতে ছয় আঙ্গুলি উর্দ্ধে রাখিতে হইবে। অতঃপর ঠিক এই অবস্থা হইতে লম্ফ দিয়া কিছু উর্দ্ধে উঠিয়া পদদ্বয় পরিবর্ত্তন করিয়া লও; অর্থাৎ তোমার বামপদ একহস্ত সম্মুখে আগাইয়া দিয়া দক্ষিণ পদ এক হস্ত পশ্চাৎ দিকে টানিয়া লও। ইহাতেও পূর্ব্বের প্রক্রিয়া মত দক্ষিণ পদের গোড়ালি জমি হইতে উঠিয়া পড়িবে, এবং সঙ্গে সঙ্গে সেই পদের হাঁটুটী ও জমি হইতে চার হইতে ছয় অঙ্গুলি উর্দ্ধে রাখিতে হইবে। হস্তদ্বয় সর্ব্ব সময় জানু-সন্ধির (হাঁটুর) উপর থাকিবে: এবং সম্মুখে নজর রাখিয়া ক্রমান্বয়ে উর্দ্ধে লাফ দিয়া পদ পরিবর্ত্তন করিতে থাক। এক্ষণে এই ব্যায়ামটী সম্পূর্ণ হইল। এইরূপ ভাবে দিন ২০০ দুইশত হইতে ২৫০ আড়াইশত বার ইহা অভ্যাস করা আবশ্যক।

অষ্টম ব্যায়াম।

প্রথমতঃ হস্তদ্বয় এইরূপ ভাবে জমির উপর স্থাপন কর, যাহাতে দক্ষিণ হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুলি বাম হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুলি হইতে একহস্ত চারি অঙ্গুলি পরিমিত ব্যবধানে থাকে। কিন্তু মনে রাখিতে হইবে তোমার উভয় হস্তের অঙ্গুলির অগ্রভাগ সর্ব্বদাই সম্মুখ দিকে থাকিবে। পরে উভয় হস্তের মধ্যমা অঙ্গুলির অগ্রভাগ হইতে পশ্চাৎ দিকে দুই হস্ত বার অঙ্গুলি পরিমিত জমির ব্যবধানে তোমার পদদ্বয় স্থাপন কর। তবে দক্ষিণ পদ হইতে বাম পদের দুরত্ব এক হস্ত বার অঙ্গুলি হওয়া চাই। এক্ষণে তোমার শরীরটী একটী ধনুকের ন্যায় হইল। এইবার তোমার মস্তকটী যতদূর সম্ভব বুকের দিকে টানিয়া লও, এবং কোমরটীকেও যতদূর সম্ভব উর্দ্ধ দিকে তুল; তবে তোমার হাঁটু দুইটী যেন সর্ব্ব সময়ই একটু ভাঙ্গিয়া থাকে। তাহার পর বগল দুইটী শরীরের সহিত চাপিয়া মস্তকটী উর্দ্ধে তুলিতে তুলিতে সম্মুখ দিকে ঝোঁক দিয়া নামিয়া পড়। কিন্তু এক্ষেত্রে ও স্মরণ রাখিতে হইবে, যে, হস্তদ্বয়

ও পদদ্বয়ের অঙ্গুলি ভিন্ন শরীরের অন্য কোনও অংশ যেন জমি স্পর্শ না করে। এইবার হস্তদ্বয়ের উপর জোর দিয়া আপন শরীরটিকে সম্মুখে টানিয়া যতদূর সম্ভব কোমর ভাঙ্গিয়া উপরে উঠ। তাহার পর পূর্ব্বের ন্যায় কোমরটাকে ঊর্দ্ধে তুলিয়া লও। এক্ষণে এই অষ্টম ব্যায়ামটি সম্পূর্ণ হইল। এইরূপ ভাবে দিন ২০০ দুইশত হইতে ২৫০ আড়াই শতবার ইহা অভ্যাস করা আবশ্যক।

প্রাথমিক যুযুৎসু

তৃতীয় অধ্যায়

প্রথম কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কোন ব্যক্তি তাহার দক্ষিণ হস্তের দ্বারা আমার বাম হস্তের মণিবন্ধ চাপিয়া ধরে, তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। ক্ষিপ্রকারিতাসহ তোমার বাম হস্তটা তাহার দক্ষিণ হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুলির উপর 'চাড়' দিয়া নিজের বাম স্কন্ধের নিকট টানিয়া লও। ইহাতে তোমার হস্তটী অনায়াসেই মুক্ত হইয়া আসিবে।

দ্বিতীয় কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কোন ব্যক্তি তাহার বাম হস্তের দ্বারা আমার বাম হস্তের মণিবন্ধ চাপিয়া ধরে, তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। এইরূপ অবস্থায় ও পূর্ব্বের ন্যায় ক্ষিপ্রকারিতা সহ তোমার বাম হস্তটী তাহার বাম হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুলির উপর 'চাড়' দিয়া নিজের দক্ষিণ স্কন্ধের নিকট টানিয়া লও। ইহাতে তোমার হস্তটী অনায়াসেই মুক্ত হইয়া আসিবে।

তৃতীয় কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কোন ব্যক্তি দুই হস্তের দ্বারা আমার বাম হস্তের মণিবন্ধ চাপিয়া ধরে, তাহা হইলে তখন আমি কি করিব?

উত্তর। ক্ষিপ্রকারিতাসহ তোমার দক্ষিণ হস্ত তাহার উভয় হস্তের মধ্য দিয়া লইয়া যাও, এবং সেই হস্তের দ্বারা তোমার বাম হস্তটী চাপিয়া-ধর। এইবার ১ম কৌশলের ন্যায় তোমার হস্তদ্বয় নিজের দক্ষিণ স্কন্ধের নিকট জোর করিয়া টানিয়া আন। ইহাতে তোমার হস্তটী অনায়াসেই মুক্ত হইয়া আসিবে।

চতুর্থ কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কোন ব্যক্তি দুই হস্তের দ্বারা আমার দক্ষিণ হস্তের মনিবন্ধ চাপিয়া ধরে, তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। এই ক্ষেত্রেও পূর্ব্বোক্ত কৌশল সাহায্যে নিজের হস্ত মুক্ত করিয়া লইতে হইবে; তবে তোমার দক্ষিণ হস্তের পরিবর্ত্তে বাম হস্তটী তাহার উভয় হস্তের মধ্য দিয়া লইয়া যাইতে হইবে; এবং উহা দক্ষিণ স্কন্ধের পরিবর্ত্তে বাম স্কন্ধের নিকট জোর করিয়া টানিয়া আনিতে হইবে। ইহাতেই তোমার কার্য্য সিদ্ধ হইবে; অর্থাৎ তুমি হস্তটী মুক্ত করিতে সক্ষম হইবে।

পঞ্চম কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কোন ব্যক্তি তাহার দুই হস্তের দ্বারা আমার দুই হস্ত (তাহার দক্ষিণ হস্তের দ্বারা আমার বাম হস্ত, এবং বাম হস্তের দ্বারা আমার দক্ষিণ হস্ত) চাপিয়া ধরে, তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। ক্ষিপ্রকারিতা সহ তোমার দুই হস্তের জোরে তাহার উভয় হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুলির গাঁইটের উপর সজোরে ঠুকিয়া দাও; ইহাতে সে নিশ্চয়ই তোমার হস্তদ্বয় ছাড়িয়া দিতে বাধ্য হইবে। কিন্তু একটি কথা,—এই কৌশলটী পূর্ব্ব হইতেই খুব সুন্দর ভাবে অভ্যাস করিয়া রাখা প্রয়োজন; নতুবা ঠিক্ গাঁইটের উপর ঠুকিয়া আঘাত দিতে না পারিলে কোনও কার্য্য হইবে না জানিবে।

দ্রষ্টব্য—১ম ও ২য় কৌশল একত্রযোগেও এই ৫ম প্রশ্নের অবস্থা হইতে নিজেকে মুক্ত করিয়া লইতে পারা যায়।

ষষ্ঠ কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কোন ব্যক্তি তাহার দক্ষিণ হস্তের দ্বারা আমার দক্ষিণ হস্ত, এবং বাম হস্তের দ্বারা আমার বাম হস্ত (অর্থাৎ "×" এইরূপ ভাবে) চাপিয়া ধরে, তাহা হইলে তখন আমি কি করিব?

উত্তর। এইরূপ অবস্থায় যদি তোমার দক্ষিণ হস্ত তোমার বাম হস্তের উপর দিয়া যাইয়া থাকে,

তাহা হইলে ক্ষিপ্রকারিতা সহ তোমার বাম পদ সন্মুখ দিয়া দক্ষিণ পার্শ্বে ঘুরাইয়া লইবার সঙ্গে সঙ্গে নিজেও দক্ষিণ পার্শ্বে ঘুরিয়া পর, এবং এইরূপে ঘুরিবার সময় তোমার বিপক্ষের হস্তের মণিবন্ধদ্বয় তোমার উভয় হস্তের দ্বারা চাপিয়া ধর ও সন্মুখে ঝুঁকিয়া তাহাকে তোমার পৃষ্ঠদেশের উপর হইতে টানিয়া আনিয়া সন্মুখে আছাড় দিয়া ফেলিয়া দাও। ইহাতেই তুমি নিজেকে মুক্ত করিয়া লইতে সক্ষম হইবে।

দ্রষ্টব্য—যদি বাম হস্ত দক্ষিণ হস্তের উপর থাকে, তাহা হইলে দক্ষিণ পদ বাম পার্শ্বে লইয়া তোমাকে বাম পার্শ্বেই ঘুরিতে হইবে। অর্থাৎ যে হস্ত (Crosswise "×" ভাবে) উপরে থাকিবে সেই পার্শ্বেই ঘুরিয়া বিপক্ষকে পৃষ্ঠে তুলিয়া লইতে হইবে; পরে বাকী কার্য্যগুলি যথারীতি উপরের কৌশলের ন্যায় করিতে হইবে।

সপ্তম কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ বাম হস্তের দ্বারা আমার গলদেশ চাপিয়া ধরে তাহা হইলে তখন আমি কি করিব?

উত্তর। ক্ষিপ্রকারিতাসহ তোমার বাম হস্তের দ্বারা তাহার বাম হস্তের মণিবন্ধের উপর সজোরে ধাক্কা দিয়া তাহার সেই হস্তটীকে তোমার দক্ষিণ পার্শ্বে সরাইয়া দাও। তাহা হইলেই তুমি নিজেকে মুক্ত করিতে সমর্থ হইবে।

দ্রষ্টব্য—এইরূপে দক্ষিণ হস্তে গলা টিপিয়া ধরিলে তোমার দক্ষিণ হস্তের দ্বারা তাহার দক্ষিণ হস্তের মণিবন্ধের উপর সজোরে ধাক্কা দিয়া তাহার সেই হস্তটীকে তোমার বাম পার্শ্বে সরাইয়া দিতে হইবে।

অষ্টম কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ সম্মুখ হইতে তাহার দুই হস্তে আমার গলদেশ চাপিয়া ধরে তাহা হইলে তখন আমি কি করিব?

উত্তর। (ক) ক্ষিপ্রকারিতাসহ তোমার দুই হস্ত তাহার উভয় হস্তের মধ্য দিয়া এইরূপ ভাবে ঊর্দ্ধে তুলিয়া দাও যাহতে তোমার উভয় হস্তের গুলোদ্বয় (Biceps) বা ঊর্দ্ধবাহু (Upper-arms) তোমার কর্ণদ্বয়ের পশ্চাতে যাইতে পারে। ইহাতে তুমি অনায়াসেই নিজেকে মুক্ত করিয়া লইতে সমর্থ হইবে।

(খ) উপরোক্ত অবস্থা হইতে অন্য ভাবেও নিজেকে মুক্ত করিরা লইতে পারা যায় ;—যেমন ক্ষিপ্রকারিতাসহ তোমার উভয় হস্তের আঙ্গুলগুলি সোজা এবং শক্ত করিয়া বিপক্ষের উদরে সজোরে খোঁচা মার। ইহাতেই তোমার কার্য্য সিদ্ধ হইবে। অথবা,—

(গ) পূর্ব্বের ন্যায় উভয় হস্তের আঙ্গুল গুলি সোজা এবং শক্ত করিয়া (করতল ঊর্দ্ধ দিকে রাখিয়া) দুই পার্শ্ব হইতে বিপক্ষের পাঁজরার তলদেশে সজোরে আঘাত কর। ইহাতেও তোমার উদ্দেশ্য সিদ্ধ হইবে। অর্থাৎ তুমি বিপক্ষের হস্ত হইতে মুক্তি লাভ করিতে সমর্থ হইবে।

নবম কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ পশ্চাৎ হইতে তাহার দুই হস্তে আমার গলদেশ চাপিয়া ধরে তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। ক্ষিপ্রকারিতাসহ তোমার উভয় হস্ত নিজের স্কন্ধের উপর দিয়া পশ্চাতে লইয়া গিয়া বিপক্ষের বৃদ্ধাঙ্গুলি দুইটি চাপিয়া ধর, এবং তাহাতে জোরে মোচড় দিতে দিতে উভয় পার্শ্বে সরাইয়া দিয়া গলদেশ মুক্ত করিয়া লও।

দশম কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ পশ্চাৎ হইতে তাহার দক্ষিণ হস্ত দিয়া আমার গলদেশ জড়াইয়া ধরে তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। প্রথমতঃ ক্ষিপ্রকারিতাসহ তোমার বাম হস্ত দিয়া তাহার দক্ষিণ হস্তের করপৃষ্ঠ এবং অপর হস্তের দ্বারা তাহার দক্ষিণ হস্তের কফোনি চাপিয়া ধর। পরে তোমার বাম হস্তে ধৃত তাহার দক্ষিণ হস্তটি সম্মুখে টানিয়া আন, ও দক্ষিণ হস্তে

দ্বারা তাহার কফোনিটী ঊর্দ্ধে তুলিবার চেষ্টা কর, এবং সঙ্গে সঙ্গে তুমি নিজেও একটু দক্ষিণ পার্শ্বে ঘুরিয়া তাহার সেই বগলের তলা দিয়া তোমার মস্তকটী বাহির করিয়া লও। এইবার তোমার দুই হস্তে ধৃত তাহার দক্ষিণ হস্তটীতে মোচড় দিয়া তাহাকে জব্দ কর।

দ্রষ্টব্য—এইরূপে বাম হস্ত দিয়া গলা জড়াইয়া ধরিলেও হস্তাদি পরিবর্ত্তন করিয়া কার্য্য করিলে একই ফল পাওয়া যাইবে। অর্থাৎ তুমি নিজেকে মুক্ত করিতে সক্ষম হইবে।

একাদশ কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ পশ্চাৎ হইতে তাহার বাম হস্তের দ্বারা আমার গলদেশ জড়াইয়া ধরে এবং দক্ষিণ হস্তের দ্বারা আমার ঘাড়ের উপর চাপ দিতে থাকে তাহা হইলে তখন আমি কি করিব?

উত্তর। এইরূপ অবস্থায় ও পূর্ব্বোক্ত কৌশল প্রয়োগ করিয়া নিজেকে মুক্ত করিয়া লও; এবং

তাহার বাম হস্তের উপর মোচড় দিয়া তাহাকে জব্দ করিতে থাক।

দ্বাদশ কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ সম্মুখ হইতে দুই হস্তে আমার কোমর জড়াইয়া ধরে তাহা হইলে তখন আমি কি করিব?

উত্তর। ক্ষিপ্রকারিতাসহ তোমার যে কোনও পদ বিপক্ষের পশ্চাৎ দিকে লইয়া গিয়া তাহার যে কোনও পদে আটকাইয়া নিজের দিকে টানিতে থাক; এবং সঙ্গে সঙ্গে নিজের উভয় হস্তের দ্বারা তাহার চুযালে সজোরে ধাক্কা মারিয়া ফেলিযা দাও। ইহাতে তুমি অনায়াসেই নিজেকে মুক্ত করিয়া লইতে সক্ষম হইবে।

ত্রয়োদশ কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ সম্মুখ হইতে হস্তদ্বয় সমেত আমাকে জড়াইয়া ধরে তাহা হইলে তখন আমি কি করিব?

উত্তর। ক্ষিপ্রকারিতাসহ তুমিও উভয় হস্তের দ্বারা তাহার কোমর জড়াইয়া ধরিয়া নিজের দিকে টানিতে থাক, এবং সেই সঙ্গে নিজের চুয়ালটী বিপক্ষের যে কোনও স্কন্ধের (Colour Bone এর পার্শ্বে) ভিতর ঢুকাইয়া দাও ও সম্মুখে ঝুঁকিয়া পড়। ইহাতে সে তোমাকে ছাড়িয়া দিয়া মাটিতে পড়িয়া যাইতে বাধ্য হইবে, এবং তুমিও নিজেকে মুক্ত করিতে সক্ষম হইবে।

চতুর্দ্দশ কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ পশ্চাৎ দিক হইতে তাহার দুই হস্তে আমার কোমর জড়াইয়া ধরে তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। প্রথমতঃ ক্ষিপ্রকারিতাসহ হস্ত দুইটী তোমার উভয় পদের মধ্য দিয়া লইয়া গিয়া তাহার যে কোনও পদের গোছটী ধরিয়া লও, এবং সঙ্গে সঙ্গে ঐ পদটী সম্মুখে টানিয়া আন ও তোমার পাছা দিয়া তাহার সেই পদের উরুদেশের

উপর ভর দাও। ইহাতে সে ঝুপ্ করিয়া মাটীতে পড়িয়া যাইতে বাধ্য হইবে।

দ্রষ্টব্য—উক্ত অবস্থা হইতে একপদ না ধরিয়া দুইটী পদও একত্রে (দুইহস্তে) ধরিয়া সম্মুখে টানিয়া বিপক্ষকে জমিতে ফেলিয়া দেওয়া যায়।

পঞ্চদশ কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ পশ্চাৎ দিক হইতে হস্তদ্বয় সমেত আমার কটিদেশ জড়াইয়া ধরে তাহা হইলে তখন আমি কি করিব?

উত্তর। প্রথমতঃ ক্ষিপ্রকারিতাসহ তোমার যে কোনও পদ তাহার পশ্চাতে লইয়া যাও; এবং সঙ্গে সঙ্গে তোমার কফোণির দ্বারা তাহার উদরে চাপ দিতে থাক, ও অপর হস্ত পার্শ্বে ঠেলিয়া নিজেকে মুক্ত করিয়া লও।

ষোড়শ কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ পশ্চাৎ দিক হইতে আমার হস্তদ্বয় সমেত বক্ষদেশ জড়াইয়া ধরে তাহা হইলে তখন আমি কি করিব?

উত্তর। ক্ষিপ্রকারিতাসহ তোমার উভয় হস্ত শক্ত এবং স্ফীত করিয়া সন্মুখে বিস্তার করিয়া দাও; এবং সেই সঙ্গে সঙ্গে নিজের হস্তদ্বয়ের মধ্য দিয়া নীচু হইয়া গলিয়া বাহির হইয়া পড়। ইহাতে তুমি অনায়াসেই নিজেকে মুক্ত করিয়া লইতে সক্ষম হইবে।

সপ্তদশ কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ সম্মুখ হইতে আমার বক্ষদেশ জড়াইয়া ধরিয়া লয় তাহা হইলে তখন আমি কি করিব?

উত্তর। প্রথমতঃ ক্ষিপ্রকারিতাসহ তাহার যেই পদটী তোমার নিকটে থাকিবে সেই পদটী তোমার পদের গোড়ালী দিয়া আটকাইয়া লও, এবং সঙ্গে সঙ্গে তোমার একটী হস্তে তাহার কোমর জড়াইয়া নিজের দিকে টানিতে থাক ও অপর হস্তে তাহার চুয়ালে সজোরে ধাক্কা মার। ইহাতে সে তোমাকে ছাড়িয়া দিতে বাধ্য হইবে।

অষ্টাদশ কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ সম্মুখ হইতে আমার উভয় হস্ত সমেত জড়াইয়া ধরে তাহা হইলে তখন আমি কি করিব?

উত্তর। ক্ষিপ্রকারিতাসহ তোমার দুই হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুলির দ্বারা বিপক্ষের উভয় কুঁচ্কির উপর সজোরে চাপ দিতে থাক; ইহাতে সে তোমাকে ছাড়িয়া দিতে বাধ্য হইবে।

প্রথম ভাগ সমাপ্ত।

প্রাথমিক যুযুৎসু

(মেজদা পদ্ধতি)

দ্বিতীয় ভাগ।

ছয়জন তরুণ ছাত্র পরিবেষ্টিত গ্রন্থকার—

১ ২ ৪ ৫

৩ ৭ ৬

১। শ্রীমান্ গীতা প্রসাদ গোস্বামী। ৪। শ্রীমান্ কানাইলাল মণ্ডল

২। শ্রীমান্ রামকৃষ্ণ চক্রবর্ত্তী। ৫। শ্রীমান্ শঙ্কর নারায়ণ ভট্টাচার্য্য

৩। শ্রীমান্ নৃত্যগোপাল চন্দ্র। ৬। শ্রীমান্ বিশ্বনাথ মণ্ডল।

৭। প্রফেসার—শ্রীসুবল চাঁদ চন্দ্র।

প্রাথমিক যুযুৎসু

(দ্বিতীয় ভাগ)

"কথোকথায় যুযুৎসু"

আজ আমার ছোট ছোট ভাই বোন্‌দের একটা নতুন খেলা শেখাবার জন্যে এখানে এসেছি। এই খেলাটীর কি নাম তা' কি তোমরা জান? একে বলে "যুযুৎসু খেলা"। তোমরা হয় তো অনেকেই এর আগে এই খেলার নাম শুনেছ,—দেখেছ, কিম্বা খেলেছ বা হয়তো এখনও কেহ কেহ খেলছ। কিন্তু আমি আজ যে ভাবে তোমাদের এই খেলাটী শেখাতে এসেছি, এইভাবে খেলা তোমরা এর আগে কেহই শেখনি'। আমি কি ভাবে তোমাদের এই খেলাটী শেখাব জান?—যা'কে বলে "মুখে-

মুখে” বা “কথোকথায়” ; এক কথায় যা’কে বলে “কিণ্ডার গার্ডেন” (Kinder-garden) নিয়মে।

আর তোমরা হয় তো এটাও শুনেছ যে, এই যুযুৎসু খেলাটা সর্ব্ব প্রথম জাপান দেশ থেকে বেরোয় !—কিন্তু তা’ নয়। তোমরা যখন বড় হবে, আর তখনও যদি এই বিষয়ে খুব চর্চ্চা করো তা’ হ’লে জান্‌তে পার্‌বে যে,এই খেলাটা প্রথম জাপান থেকে বে’র হয় নি’ ;—এটা বে’র হ’য়েছিল তোমার আমার জন্মভূমি পুণ্যভূমি এই ভারতবর্ষ হ’তেই। আর তোমার আমারই পূর্ব্ব পুরুষ প্রাতঃস্মরণীয় মনীষীর দ্বারাই। সে কথা এখন থাক্,—এ বিষয়ে বেশ ভালো কোরে এর পরে তোমাদের একদিন জানাবার ইচ্ছা রইলো ; তখন এসব কথা বেশ ভালো কোরে বুঝ্‌তে পার্‌বে। কিন্তু এখন কথা হচ্ছে, কেন তোমাদের এইভাবে খেলা শেখাবো জান ? তার কারণ আমার মনে হয়, এ ভাবে খেলা শেখালে তোমাদের খেলায় মন ও বসে, আর কখন্ কি অবস্থায় এই খেলার প্যাঁচগুলো কাজে আন্‌তে পারা যায় তা’র ও একটা ধারণা আসে। কাজেই

এতে একদিকে যেমন খেলায় আমোদ পাওয়া যাবে, আবার অপরদিকে তেমন তোমাদের আত্ম-রক্ষা করবার একটা অভিনব উপায় ও শেখা হ'বে। তা' হ'লে দেখা যাচ্ছে এতে লাভ ছাড়া লোক্সান্ কিছুই নাই; কি বল?—আর খেলাটা যা'তে তোমরা খুব সহজে বুঝ্তে পার তা'র জন্যে কি উপায় করেছি জান? সে জন্যে সমস্ত প্যাঁচের জায়গাতে এই রকম "[ ]" চিহ্ন দিয়ে বুঝিয়েছি। এতে তোমাদের বোঝ্বার কিছু অসুবিধে না হ'য়ে বরং অনেক সুবিধেই হ'বে;—ঠিক্ তো?

এবার খেলার ধরণটা তোমাদের বলি, যেমন—শ্যামসুন্দর আর সুন্দরলাল নামে দু'জন ছেলে কল্‌কাতার একই পাড়ায় বাস করে। তা'রা একই স্কুলে—এক ক্লাসেই পড়ে; কাজেই তা'দের দু'জনার সঙ্গে দু'জনারই একটু বেশী ভাব। তা'রা একই সঙ্গে খেলা করে; একই সঙ্গে পড়াশুনা করে; এমন কি তা'রা খাওয়া বসা সবই এক সঙ্গে করে থাকে। তাই তাদের দেখে মনে হয়, তা'রা যেন দু'জনে দু'জনার 'সাথী'। তা'দের এ রকম মেলামেশা দেখে প্রাণে বেশ আমোদ পাওয়া যায়;

—কি বল? তোমরাও তাদের মত হবে? তা' হ'লে তোমাদের ও দেখে সকলে কতো আমোদ পাবে;—তোমাদেরও কতো ভালো বাস্‌বে! তোমাদের কিন্তু সকলকেই তা'দের মত হওয়া চাই; তা' না হ'লে তা'দের মত খেলা শিখ্‌বে কি করে?

এখন তা'রা করেছে কি জান? তা'দের পাড়ায় ঐ যে ক্লাবটী আছে, সেখানে প্রতি বছর দুর্গা পূজার সময় "মহা বীরাষ্টমী পূজা" হয়। তাই সে'দিন সেখানে সব পাড়ার লোক জড় হ'য়ে কত রকম খেলাধূলা, কত রকম শরীরের কসরৎ দেখিয়ে বৎসরান্তে ৺মায়ের আশীর্ব্বাদ নিয়ে বাড়ী ফিরে যায়। কাজেই এবারেও তাদের সেখানে কসরৎ দেখিয়ে ৺মায়ের আশীষ নিতে হবে। তাই তা'রা চুপি চুপি বাড়ীর কা'কেও কিছু না জানিয়ে একেবারে সেই ক্লাবের পূজা-মণ্ডপে এসে হাজির। সেখানে তা'রা কি রকম ভাবে "যুযুৎসু খেলা" দেখিয়েছিল জান?—ঠিক এইভাবে; যথা:—

একের খেলা

সুন্দর। আচ্ছা ভাই শ্যাম! তোকে যদি এরকম ভাবে কেহ জড়িয়ে ধরে, তা'হলে তুই কি করতে পারিস্? এই বলে [শ্যামের কোমরটা সামনে থেকে জ ড়িয়ে ধরলো। (১নং ছবি দেখ)।

শ্যাম।—ওরে! তোর ধরা দেখে হাঁসি ও পায়, আবার পুরাণের একটা গল্প ও মনে পড়ে। মহাভারতে ধৃতরাষ্ট্র ভীমকে ঠিক এই রকম করেই জড়িয়ে ধরেছিল; কিন্তু ভীম কি করে ছাড়িয়ে নিয়েছিল জানিস্?—অবশ্য সে অন্য প্যাঁচেও নিজেকে মুক্ত ক'রে নিতে পারতো, কিন্তু ভীম বোধ হয় এই রকম করেই নিজেকে ছাড়িয়ে নিয়েছিল। এই বলে [নিজের বাম হাতটা সুন্দরের বাম কাঁধের উপর রেখে ডান হাত দিয়ে নিজের সেই বাম হাতটা বেশ করে চেপে ধরলো (২নং ছবি দেখ); পরে বাম হাতের কনুইটা সুন্দরের চুয়ালের নীচে দিয়ে সজোরে ডান পাশে ঠেলে দিয়ে] (৩নং ছবি দেখ) নিজেকে মুক্ত করে নিল।

সুন্দর। বাঃ! এটাতো দেখ্‌ছি বেশ একটা নতুন প্যাঁচ। এ প্যাঁচটা একদিন তোর কাছ থেকে শিখে নিতে হ'বে দেখছি;—তুই এটা শিখিয়ে দিবি ভাই?

দু'য়ের খেলা

সুন্দর। দেখ্। সেদিন বিকেল বেলা বাবার সঙ্গে 'ইডেন গার্ডেনে' বেড়াতে গিয়েছিলুম; সন্ধ্যার পর বাড়ী ফেরবার মুখে দেখি একজন বদ্‌মাস লোক একটা মেয়েকে [পেছন দিক থেকে তা'র হাত শুদ্ধ্ জড়িয়ে ধরে] (৪নং ছবি দেখ) এরকম ক'রে তুলে নিয়ে পালাচ্ছিল।

শ্যাম।—[তাড়াতাড়ি তার ডান পাশ দিয়ে নিজের কোমর ও বাম পা খানি সুন্দরের পেছন দিকে নিয়ে গেল (৫নং ছবি দেখ); পরে বাম হাতের কনুই দিয়ে তার পেটে খুব জোরে চাপ দিয়ে নিজের হাত দু'খানি দু'পাশে ঠেলে দিয়ে নিজেকে মুক্ত করে নিল] (৬ নং ছবি দেখ)। তারপর বল্‌তে লাগ্‌লো, সেই মেয়েটা যদি এই

প্যাঁচটা জানতো, তা' হ'লে সেই বদ্‌মায়েসটাকে সেদিন বেশ একটু শিক্ষা দিয়ে দিতে পারতো। কিন্তু তা'রা তো আর এসব শিখ্‌বে না ;—তা'রা শুধু হাতা আর বেড়ি নাড়াতেই জানে। এই সব শিখ্‌লে যে, পথে ঘাটে তা'রা কত বিপদ আপদের হাত হ'তে রক্ষা পেতে পারে, তা' তো কখনো বুঝ্‌বে না! এসবের নামেই তা'রা আঁৎকে উঠে,—তার আর উপায় কি বল?

তিনের খেলা

সুন্দর। তবে দাঁড়া, তোকে আর একটা নতুন প্যাঁচ দেখাই। এই বলে [ডান হাত দিয়ে শ্যামের ডান হাতটা ধরে (৭নং ছবি দেখ) উপর দিকে তুলে দিল ; তারপর নিজে তার ডান পাশে সরে গিয়ে তা'র বাম হাতখানা শরীরের সঙ্গে চেপে ধরে ডান হাতটা মাথার উপর দিয়ে টেনে নিয়ে এসে (৮ নং ছবি দেখ) ঘাড়ের উপর রেখে দিল (৯নং ছবি দেখ)। এইবার আস্তে আস্তে নিজের মাথাটা উপরদিকে তুল্‌তে লাগ্‌লো, আর

ডান হাতটা নীচুদিকে চাড় দিয়ে] (১০ নং ছবি দেখ) বল্‌তে লাগ্‌লো,—এটা কেমন প্যাঁচ ভাই ?

শ্যাম। উঃ! ছাড়, ছাড়,—(সুন্দর তা'র হাত ছাড়বার পর) এটা কি দারুণ প্যাঁচরে,—বাপ্‌! আমার হাত ভেঙ্গে গিয়েছিল এখুনি। ভাগ্যিস্ ছেড়ে দিলি। এ প্যাঁচটা আমায় শিখিয়ে দিবি ভাই ?

সুন্দর। হ্যাঁ—হ্যাঁ,—সব প্যাঁচই তোমায় শিখিয়ে দিই আর কি! এ সব শিখ্‌তে পয়সা লাগে না বুঝি ?—অমনি হয়, না ?

চারের খেলা

শ্যাম। দেখ্ সুন্দর! তুই এবার বড় বাড়াবাড়ি করে তুলেছিস্ দেখ্‌ছি। রোজ রোজ স্কুলের ছুটির পরে এরূপ ভাবে পথে মারামারি করে বেড়াবি ?—বড়ই গুণ্ডা হ'য়ে পড়েছিস্—ন্যা ?

সুন্দর। হ্যাঁ, হ্যাঁ—তোর তা'তে কি! তুই

বাড়ী যাচ্ছিস্, বাড়ী যা। তোকে আর সাহগিরি কর্‌তে হবে না।

শ্যাম। মনে থাকে যেন ওরকম গুণ্ডামি কর্‌লে একদিন না একদিন মার খেতে হবে।

সুন্দর। জানি,—জানি ;—তোর কাছে নাকি ?

শ্যাম। হ্যাঁ—হ্যাঁ,—তবে নাতো কি। এই না বলেই [ডান হাত দিয়ে সুন্দরের মুখে একটা ঘুসি মার্‌তে গেল] (১১নং ছবি দেখ)।

সুন্দর। [তাড়াতাড়ি ডান হাত দিয়ে সেই ঘুসিটা ধরে তাঁর ডান পাশে সরে গেল ; আর সেই সঙ্গে সঙ্গে অপর হাত দিয়ে শ্যামের ঐ হাতটিকে উপরদিক দিয়ে জড়িয়ে (১২নং ছবি দেখ) নিয়ে নিজের ডান হাতটা ধরে ফেল্‌লো। পরে ঐ দুই হাতে আস্তে আস্তে শ্যামের কনুইয়ের উপর চাড় দিতে দিতে] (১৩নং ছবি দেখ) বল্‌তে লাগ্‌লো,—কেমন ! আর গুণ্ডা দমন কর্‌তে আস্‌বে ?

শ্যাম। না ভাই !—না আর কখনো তোর সঙ্গে লাগ্‌বো না। তুই যে রকম রোজ রোজ

ক্লাব থেকে যুযুৎসুর প্যাঁচ শিখ্‌ছিস্। এতে কে আর তোর সঙ্গে লাগ্‌বে বল্?

সুন্দর। তুইও আমাদের ক্লাবে গিয়ে ঐ সব প্যাঁচ শেখ্‌না! তা' হ'লে তোকেও তো কেহ এরাম্ ভাবে মারতে পারবে না। তুই আমাদের বেলগেছিয়ায় "বাণী-মন্দির" ক্লাবে ভর্ত্তি হবি? তা' হ'লে তা'রা তোকে ঐ সব "যুযুৎসু" প্যাঁচ শিখিয়ে দেবে অখন্!

শ্যাম। হাঁ ভাই! আজই বিকেলে তোর সঙ্গে সেখানে গিয়ে ভর্ত্তি হয়ে "যুযুৎসু" প্যাঁচ শিখ্‌বো;—কি বলিস্?

সুন্দর আচ্ছা যাস্—আমি তোকে নিয়ে যাব অখন্!

প্যাঁচের খেলা

সুন্দর। কি হে ভায়া! খুব যে Exercise করে চেহারাটা ফুলিয়েছ দেখ্‌ছি। আচ্ছা আমার এই ঘুসির বহরটা কেমন সহিতে পারিস্ দেখি!

এই বলে [ডান হাতে শ্যামের মুখে একটা ঘুসি মারতে গেল]।

শ্যাম। [তাড়াতাড়ি নিজের ডান হাত দিয়ে সুন্দরের ঘুসিটা ধরে (১৪ নং ছবি দেখ) নিজের বুকের ডান পাশে নামিয়ে রাখার সঙ্গে সঙ্গে বাম পা খানি সুন্দরের ডান পায়ের পেছনে রেখে দিল ; আর বাম হাতটা তারই চিবুকের তলা দিয়ে নিয়ে গিয়ে (১৫ নং ছবি দেখ) বাঁম কাঁধটা ধরে-ফেলার সঙ্গে সঙ্গে নিজের ডান হাতে ধরা সুন্দরের ডান হাতটা পেছনদিকে টানতে টানতে] (১৬ নং ছবি দেখ) বলতে লাগলো,—কি হে বাপু! এখন মারবার সখ্ আছে আর ? এবার জানতে পারলে Exercise করার গুণটা কত ? এ শুধু Exercise করা নয়! এর সঙ্গে আবার একটু আধটু যুযুৎসুও শেখা চলছে ;— বুঝলে তো !

সুন্দর। তাই নাকি ! ও, তাই দেখছি দিনের দিন তোর শরীর ও সাহস দুই-ই বেড়ে যাচ্ছে। দাঁড়া, এবার আমাকেও দেখছি ও সব শিখতে হ'লো !

ছয়ের খেলা।

সুন্দর। কি ভাই! কবে দেশ থেকে আসা হ'লো?

শ্যাম। আর বলিস্ কেন ভাই! ট্রেনে যে ঝঞ্ঝাটে পড়েছিলুম্;—বেঁচে ফিরে এসেছি এই ঢের!

সুন্দর। সে আবার কি হে?—

শ্যাম। সে আর কি বল্‌বো ভাই। কতক-গুলো 'ছাতুখোর' সেই ট্রেনে উঠে সমস্ত বাঙ্গালী জাত্‌টাকে কি গালাগালিই না দিচ্ছিলো। বাঙ্গালীর ছেলে হ'য়ে আমি আর সে গালাগালি গুলো হজম কর্‌তে পারলুম্ না। তা'দের বল্‌লুম্,—এই মুখ সাম্‌লে কথা কোস্! এই কথা না শুনে, আর সেই কাম্‌রাতে আমায় একা বাঙ্গালী পেয়ে তা'রা ভারি বাড়াবাড়ি কর্‌তে লাগ্‌লো। আমি তখন তাদের মধ্যে যেটা একটু ষণ্ডামার্ক ছিল, তা'কে না ধরেই এই প্যাঁচটা লাগিয়ে দিলুম্,—[তার ডান হাতটা আমার ডান হাত দিয়ে চিৎ করে ধরেই তার ডান হাতের তলা দিয়ে আমার বাম হাতটা নিয়ে গিয়ে (১৭নং ছবি দেখ) তার মাথায় আট্‌কে দিলুম্ (১৮নং ছবি দেখ); পরে আস্তে

আস্তে তার ঐ ডান হাতটা নীচু দিকে নামাতে লাগলুম্] (১৯নং ছবি দেখ)। এই বলে সুন্দরের উপরেই সেই প্যাঁচটা লাগিয়ে দিল।

সুন্দর। আরে! আমার উপর দিয়েই নাকি শেষে। ছাড়, ছাড়;—হাতে ভয়ানক লাগ্‌ছে। (শ্যাম তাহার হাত ছাড়িবার পর) কি ভয়ঙ্কর প্যাঁচই শিখেছিস্ ভাই!—এখুনি আমার হাতটা ভেঙ্গে গেছলো আর কি! হাতটায় এখনো বেশ লাগ্‌ছে।

সাতের খেলা

শ্যাম। আচ্ছা ভাই! বল্‌তে পারিস্—এ প্যাঁচটা কি কোনও কাজে লাগে? এই বলে [পেছন থেকে সুন্দরের পায়ের গোছ দুটো চেপে ধরে নিজের মাথা দিয়ে তার পাছায় সজোরে ধাক্কা দিল (২০ নং ছবি দেখ); এবং সেই সঙ্গে সঙ্গে নিজের ডান পা খানি সুন্দরের দু'পায়ের মধ্য দিয়ে নিয়ে এসে তা'র কোমরে চাপ দিতে লাগ্‌লো, আর সেই ধরা পা দু'খানি নিজের বগলের কাছে তুলে কনুইয়ের জোরে আট্‌কে রাখ্‌লো (২১নং ছবি দেখ)]।

সুন্দর। ওরে! ছাড়,—ছাড়। (তাহাকে ছাড়িয়া দিবার পর)—এটা যে একটা মস্ত প্যাঁচ। এ'তে তোর চেয়ে অনেক জোয়ান লোককেও তুই অনায়াসে জব্দ কর্‌তে পারিস্। এই প্যাঁচটা ছেলে মেয়ে সকলেরই শেখা উচিৎ। এ'তে অনেক বিপদে কাজ দেয়।

......হঠাৎ শ্যাম আকাশের এদিক্ ওদিক্ চেয়ে নিয়ে সুন্দরকে বল্‌তে লাগ্‌লো—না ভাই! আর নয়; অনেকক্ষণ খেল্‌তে এসেছি। সন্ধ্যে হ'য়ে এলো, এবার বাড়ী যাই। তখন সুন্দর ও শ্যামের কথায় সায় দিয়ে বল্‌তে লাগ্‌লো—হ্যাঁ ভাই! অনেকক্ষণ এখানে এসেছি, চল্ এবার বাড়ী যাই। এই বলে তা'রা দর্শকদের নমস্কার জানিয়ে দু'জনে গলা জড়াজড়ি করে হাঁস্‌তে হাঁস্‌তে সেখান হ'তে বাড়ী ফিরে গেল।

—এখন কথা হচ্ছে,—যা'রা খেলা দেখাচ্ছিলো তা'রা যখন বাড়ী চলে গেল, তখন আমায়ও বাধ্য হ'য়ে বল্‌তে হ'লো

—'বি-দা-য়!!''—

প্রাথমিক যুযুৎসু

(মেজদা পদ্ধতি)

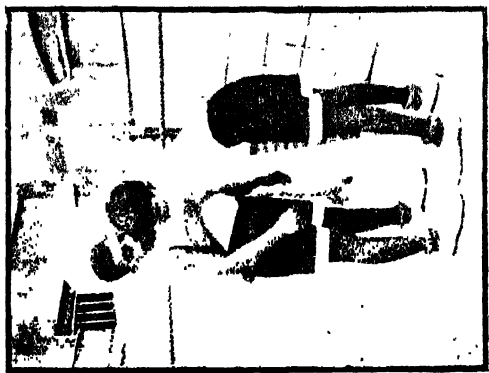
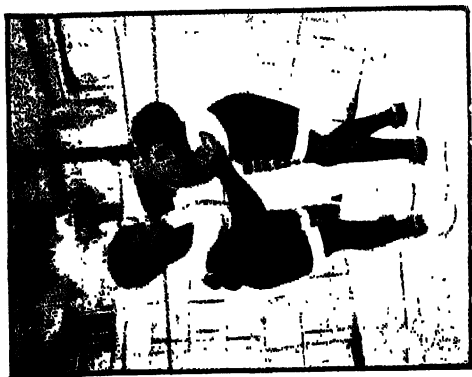
পরিশিষ্ট

(কৌশল চিত্রাবলী)

২নং ছবি

১নং ছবি

নং চিত্র

৩নং চিত্র

৮নং ছবি

৭নং ছবি

১০নং ছবি

৯নং ছবি

১২নং ছবি

১১নং ছবি

১৪নং চিত্র

১৩নং চিত্র

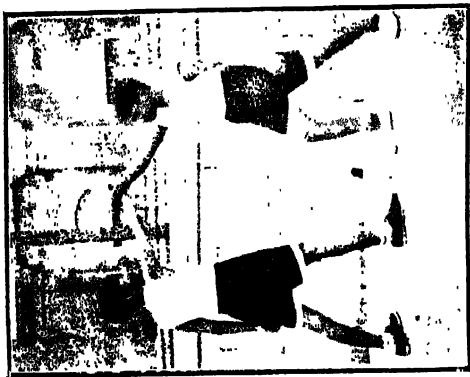
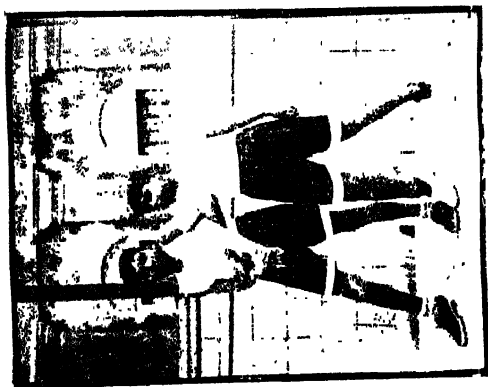
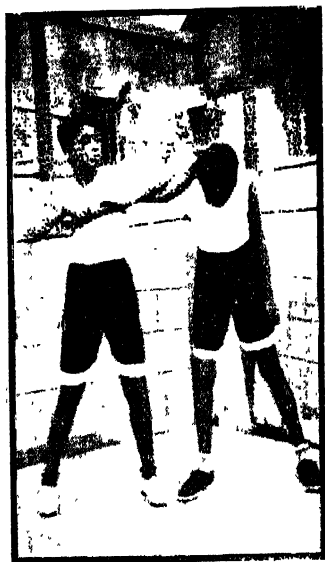
১৩নং চিত্র

১৪নং চিত্র

১৭নং ছবি

১৮ন ছবি

১৯নং ছবি

২০নং ছবি

২১নং ছবি

—সমাপ্ত—

এই গ্রন্থকারের নিম্নলিখিত বইগুলি শীঘ্রই বাহির হইবে।

১। আইরিশ বীর টেরেন্স ম্যাক্সোয়েনী—

(যন্ত্রস্থ)

ইহা আইরিশ স্বাধীনতা আন্দোলনের একজন মহাবীরের জীবন চরিত। এই জীবনী পাঠে আয়ার্লণ্ডের স্বাধীনতা আন্দোলনের ইতিহাস জানিতে পারা যাইবে। একবার পাঠ করিতে আরম্ভ করিলে শেষ না করিয়া ছাড়িতে পারা যায় না। ইহার মূল্যও নাম মাত্র বার আনা করা হইল।

২। কথার ছলে যুযুৎসু শিক্ষা—

(যন্ত্রস্থ)

দেশের অল্পবয়স্ক বালকবালিকাদিগকে 'কথোকথায়' যুযুৎসু কৌশল শিক্ষা দিয়া কিরূপে আত্মরক্ষার উপযুক্ত করিয়া তোলা যায়, তাহারই অভিনব উপায় এই পুস্তকে দেখান হইয়াছে। প্রায়

৮০।৮৫ খানি হাফটোন ছবির দ্বারায় কৌশল গুলি সুন্দরভাবে বুঝান হইয়াছে। ভাল আর্ট পেপারে ছাপা। মূল্য দেড় টাকা মাত্র।

৩। যুযুৎসু শিক্ষা—

দেশের যুবকদিগের যুযুৎসু শিক্ষার উপযোগী করিয়া লেখা হইয়াছে। ইহার মধ্যে গ্রন্থকার বাজে কথায় পাতা ভরাইবার চেষ্টা করেন নাই; খাঁটি কথায় বইখানি সমাপ্ত করিয়াছেন। প্রায় ১৪০ খানি সুন্দর হাফটোন ছবি দিয়া কৌশলগুলি ফুটাইয়া তুলিয়াছেন। ভাল আর্ট পেপারে সুন্দর ছাপাই।

৪। যুযুৎসু কৌশল—

গ্রন্থকার এই পুস্তকে যুযুৎসুর উৎপত্তি সম্বন্ধে শাস্ত্রীয় প্রমাণ সমেত আলোচনা করিয়াছেন। এবং বুঝাইবার চেষ্টা করিয়াছেন যে, ইহা জাপানী দিগের উৎপত্তি নহে, খাস ভারতবর্ষ হইতেই ইহার প্রথম আবিষ্কার হয়। আবার ইহার শেষ অংশ যুযুৎসুর উচ্চ অঙ্গের গুপ্ত কৌশল গুলিও

লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। যাহা আজকাল জাপানেও শিক্ষা দেওয়া বন্ধ করিয়া দিয়াছে—ইহা তাহাই

৩। প্রাথমিক যুযুৎসু—

(ইহা সদ্য প্রকাশিত হইল)

যুযুৎসু শিক্ষা করিতে হইলে সর্ব্ব প্রথমে নিজেকে কিরূপ ভাবে প্রস্তুত করিয়া পরে ঐ কৌশল শিক্ষা করা উচিৎ, গ্রন্থকার এই পুস্তকে তাহারই আলোচনা করিয়াছেন। এবং ইহার শেষ অংশে কতকগুলি যুযুৎসুর উপযোগী ব্যায়াম কৌশল প্রদর্শন করিয়াছেন। আরও ইহার ২য় ভাগে অল্প বয়স্ক বালক বালিকাদিগের যুযুৎসু শিক্ষার দ্বারা আত্মরক্ষা করিবার এক অভিনব উপায় প্রদর্শন করিয়াছেন! সুন্দর আর্ট পেপারে প্রায় ২১।২২ খানি ভাল হাফটোন ছবি দিয়া পুস্তক খানির সৌন্দর্য্য আরও বৃদ্ধি করিয়াছেন। মূল্য ৷৷৵ আনা মাত্র ধার্য্য করা হইয়াছে।

৬। The Art of Ju-jutsu.

এইখানি গ্রন্থকারের যুযুৎসু সম্বন্ধীয় ইংরাজী পুস্তক। ইহার ভাষা অতি সরল। অল্প বয়স্ক বালক বালিকাদিগের ও বুঝিতে কোনও কষ্ট হইবে না। ইহার মধ্যেও যুযুৎসুর অনেকগুলি গুপ্ত কৌশল দেওয়া হইয়াছে।

"নবযুগ বাণী ভবন।"
১৭, জীবনকৃষ্ণ মিত্র রোড, বেলগেছিয়া,
কলিকাতা।